

「アーユルヴェーダ」授業計画（シラバス）

氏名 上馬場和夫、時信亜希子

授業科目の名称	アーユルヴェーダを総合的に学び応用するための講座		
配当年次	1年次	配当学期	前期
年間開講数	1回	単位数	2単位
必修・選択の別	必修	授業の方法	講義 実習

授業形態 : 対面授業（一部オンライン）複数の講師が参加する講義があります。
 目標と授業内容 : アーユルヴェーダに関して総合的な理解と実践方法を実技も含めて理解する
 学習評価 : 実技と筆記試験 NPO法人日本アーユルヴェーダ協会認定アーユルヴェーダのコーディネーター資格が得られる。

- 第1回(4/5) アーユルヴェーダ総論と現状
- 第2回(4/12) アーユルヴェーダの診断学：問診・視診・脈診
- 第3回(4/19) アーユルヴェーダの日常と季節の過ごし方
- 第4回(4/26) アーユルヴェーダのハーブ医学とアーユルヴェーダカフェ
- 第5回(5/10) アーユルヴェーダのパンチャカルマ：原理
- 第6回(5/17) アーユルヴェーダのパンチャカルマ（含 ラクタモークシャナ）の応用法
- 第7回(5/24) アーユルヴェーダのマッサージ法1：考え方
- 第8回(5/31) アーユルヴェーダのマッサージ法2：具体的方法と応用法
- 第9回(6/7) アーユルヴェーダの科学的研究法と文献検索法
- 第10回(6/14) アーユルヴェーダとヨーガの関係
- 第11回(6/21) アーユルヴェーダの体質・体調別のヨーガ修練法
- 第12回(6/28) アーユルヴェーダの古典にみる最先端科学
- 第13回(7/5) 広義のアーユルヴェーダの捉え方と死生観
- 第14回(7/12) アーユルヴェーダの新型コロナなど疫病対策
- 第15回(7/19) アーユルヴェーダの現代医学的診療や現代生活への応用法

参考図書

- イナムラ・ヒロエ・シャルマ訳「アーユルヴェーダ日常と季節の生活」、出帆新社、東京、1990.
- ハリシャンカラ・シャルマ&イナムラ・ヒロエ・シャルマ訳「アシュターンガ・フリダヤム総論篇」、北斗書房、大阪、2018.
- 日本アーユルヴェーダ学会訳「チャラカ本集総論篇」、せせらぎ出版、京都、2015.
- 伊東弥恵治原訳、鈴木正夫訳「アーユルヴェーダ ススルタ大医典」人間と歴史社、東京、2005.
- 上馬場和夫&西川真知子共著「新版インドの生命科学アーユルヴェーダ」農文協、2018.
- 香取薫&佐藤真紀子共著:アーユルヴェーダ食事法 理論とレシピ、食事で変わる心と体、径書房、東京、2019.
- 上馬場和夫監修「アーユルヴェーダのハーブ医学」出帆新社 1996. 原典 Vasant Lad& David Frawley :Yoga of Herbs Sebastian Pole: Ayurvedic Medicine, The Principles of Traditional Practice , Singing Dragon, 2013.
- David Frawley: Ayurvedic Healing, Comprehensive Guide, Luotus Press, 1996.
- Vasant Lad: Ayurveda, Science of Self-Healing. Lotus Press, 1990. 上馬場和夫監訳「現代に生きるアーユルヴェーダ」(出帆新社)、1992.
- クリシュナUK:アーユルヴェーダの長寿法、春秋社、2009.
- 上馬場和夫:アーユルヴェーダとヨーガ改訂第三版、金芳堂、京都、2018.
- 上馬場和夫&西川真知子共著:インド伝統医学で健康に！アーユルヴェーダ入門、山と溪谷社、東京、2020.
- 上馬場和夫&香取薫共著:体に効く！アーユルヴェーダ・カフェ、主婦の友社、東京、2020.
- 佐藤任著:シッダ医学の世界、南インドの伝統医学、出帆新社、東京、2006.
- 上馬場和夫著:なぜ人は病気になるのか、出帆新社、東京、1995.